

ほっとらいふだより



住み慣れたこの町で元気に長生き！



TEL 080-5343-5292

カーリンコン大会

カーリングからヒントを得て
“手軽に楽しめる”インドア
スポーツです。
5班永田さんが先生です。



日時 11月7日(木) 13時~
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円

終わったあとは・・・
わいわいおしゃべり、みんなで楽しく

地域みんなで笑顔はつらつ

(介護予防教室の勧め)



何歳になっても健康で自分らしく生きて
いきたいというのは、多くの人の願いです。

今回は、市高齢介護課の林さんをお迎え
して介護予防を中心にお話いただきます

日時 11月14日(木) 13時~
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円

終了後はお茶とお菓子で楽しいひとときを

今月のほっとカフェは・・・

新聞紙で作るフローチ(2)

今回は、新聞紙でフローチをつくります
(2回目)

日時 11月21日(木) 13時~15時
場所 不動ヶ丘自治会館
会費 200円

持ち物 はさみ、のり、
カラーの新聞紙



お菓子とお茶(珈琲/紅茶)で楽しいひとときを

自治会館でお弁当の会

大好評のお弁当の会

申し込みは26日(火)まで、500円

食事のあとはお茶とお菓子で

おしゃべりタイム

初めての方も大歓迎!

気楽にお越しをお待ちしています



日時 11月28日(木) 12時~
場所 不動ヶ丘自治会館

ノルディックウォーキングの集い



第98回 11月12日(火) 午後4時集合

第99回 11月26日(火) 午後4時集合

前回から火曜日に、今回から4時集合に変更

参加自由・見学OK!ポール斡旋します

西友・ぼんぼんお買いものツアー

第125回 11月6日(水) 午後2時出発

第126回 11月20日(水) 午後2時出発

200ポイント/人

申し込みは前日迄にお願いします



ふれあい朝市

毎月8日・18日・28日
午前8時より
三角公園にて開催中

古紙・空缶回収事業

毎月第3日曜日
9時までに玄関先へ
ご協力お願いします

コープの移動販売車

毎週金曜日15時15分~
坂を下りずにお買い物
皆さまのお越しをお待ちしています